

# 《学练瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500945581

## 内容简介

目前瑜伽习练，在社会上，在一些大大小小的瑜伽馆正蓬勃发展着，已有一定的规模。但对高校学生瑜伽习练尚处于空白和摸索阶段，为了使瑜伽这一健康的体育锻炼项目不仅能在社会上健康有序地推进，同时也能为高校的学生及其他未涉及到的人群服务，谢丽娜编写了《学练瑜伽》。本书根据瑜伽锻炼的特点要求进行撰写，全书共分成七章。《学练瑜伽》既可以作为普通高校学生瑜伽学习使用，也可以作为社会上开办瑜伽训练班使用，还可以供广大瑜伽爱好者自学使用。

## 作者简介

谢丽娜，女，1965年出生，浙江奉化人，宁波大学体育学院副教授，毕业于杭州大学，中国体操协会会员。主讲健美操、艺术体操、瑜伽、体操等体育教育专业课程，荣获2011年宁波大学课堂教学(瑜伽)一等奖。主编《残疾人体育》《体育教学原理和方法(健美操)》，参编《健美操健身教程》《阳光下的韵律(瑜伽)》《瑜伽体位导引》，参与学校《健美操》精品课程建设等。

## 目录

### 一、瑜伽概述

#### 第一节 瑜伽的形成与发展

#### 第二节 瑜伽的主要流派

#### 第三节 哈他瑜伽

### 二、瑜伽的呼吸法、清洁法及休息术

#### 第一节 瑜伽的呼吸法

#### 第二节 瑜伽的清洁法

#### 第三节 瑜伽的冥想与休息术

### 三、瑜伽解剖生理

#### 第一节 呼吸与细胞

#### 第二节 瑜伽与骨骼、肌肉

### 四、瑜伽运动损伤及预防

### 五、瑜伽基本姿势及体位法

### 六、瑜伽练习及晋级 第一节 瑜伽概述 第一节 瑜伽的形成与发展 第二节 瑜伽的主要流派

#### 第三节 哈他瑜伽 二、瑜伽的呼吸法、清洁法及休息术 第一节 瑜伽的呼吸法 第二节

#### 瑜伽的清洁法 第三节 瑜伽的冥想与休息术 三、瑜伽解剖生理 第一节 呼吸与细胞 第二节

#### 瑜伽与骨骼、肌肉 四、瑜伽运动损伤及预防 五、瑜伽基本姿势及体位法

#### 六、瑜伽练习及晋级 第一节 入门练习 第二节 初级练习 第三节 中级练习 第四节

#### 高级练习 七、瑜伽辅助练习 第一节 瑜伽练习常用辅助工具 第二节 常用体式辅助方法

第三节 体式套路练习附录 热瑜伽26式 巴斯梯法 本书体位法索引主要参考文献  
[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)